



les ateliers du mois de février

PROGRAMME



GENOLIER
Centre de Soins de Support

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Ateliers ouverts à toute personne atteinte d'une maladie grave, invalidante ou chronique et ses proches

Inscriptions: le-centre@swissmedical.net ou +41 79 509 76 50

LUNDI 2 FÉVRIER

MARDI 3 FÉVRIER

16h00 – 17h00

Escrime

Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer

David Bozier,
Maître d'Armes formé en sport santé et cancer

MERCREDI 4 FÉVRIER

JOURNÉE MONDIALE
CONTRE LE CANCER



10h00 – 15h00

– Stands à l'accueil de la Clinique de Genolier: toute l'équipe du Centre de Soins de Support se mobilise

Lunch

– Collecte de fonds culinaire: chaque repas consommé dans l'un des restaurants ou snacks de Swiss Medical Network contribuera intégralement au financement de soins et coachings sur mesure (voir flyer pour plus d'infos ou via le code QR)



JEUDI 5 FÉVRIER

12h30 – 13h30

Cours de Hatha-Yoga

Donner du mouvement à son corps: sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité!

Vildana Vollenweider,
Professeure de Yoga certifiée

VENDREDI 6 FÉVRIER

12h30 – 13h15

Gym douce

Inspirée du Tai Chi et du Qi Gong

Valérie Bize,
Physiothérapeute certifiée

- Sur prescription médicale de physiothérapie

15h15 – 16h45

Dépassez-vous!

Activité physique adaptée pour les confirmés au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo)

Aurore Robez-Masson,
Physiothérapeute

- Sur prescription médicale de physiothérapie

Ateliers ouverts à toute personne atteinte d'une maladie grave, invalidante ou chronique et ses proches

Inscriptions : le-centre@swissmedical.net ou +41 79 509 76 50

LUNDI 9 FÉVRIER

9h30 – 12h00

Lundi Serenité

Une matinée pour se ressourcer
à la clinique Nescens

- Méditation
- Soins personnalisés pour révéler
naturellement l'éclat de la peau
- Rituel beauté

- Offert par la Clinique Nescens

MARDI 10 FÉVRIER

16h00 – 17h00

Escrime

Elégance et combativité pour
mieux faire face au cancer

David Bozier,
Maître d'Armes formé en sport santé
et cancer

MERCREDI 11 FÉVRIER

12h30 – 13h15

Gym douce

Inspirée du Tai Chi et du Qi Gong

Valérie Bize,
Physiothérapeute certifiée

- Sur prescription médicale de physiothérapie

15h15 – 16h45

Dépassez-vous!

Activité physique adaptée pour
les confirmés au Bois de Chêne
(ou en intérieur selon la météo)

Aurore Robez-Masson,
Physiothérapeute

- Sur prescription médicale de physiothérapie

JEUDI 12 FÉVRIER

12h30 – 13h30

Cours de Hatha-Yoga

Donner du mouvement à son corps :
sentir et ressentir, un flow pour plus
de sérénité!

Vildana Vollenweider,
Professeure de Yoga certifiée

Rencontre avec la
Ligue vaudoise contre le cancer

14h30-16h00

Maladie et travail, faisons le point
sur vos droits

Suzana Zeballos, Assistante sociale de la
Ligue vaudoise contre le cancer

16h30 – 17h30

Atelier Sophrologie

Christel Lafosse,
Coach et Sophrologue certifiée

VENDREDI 13 FÉVRIER

LUNDI 16 FÉVRIER

14h00 – 15h30

Atelier soins des ongles

Manucure et pose de vernis
au silicium

Virginie Marmoux, Socio-estéticienne

- Atelier offert par La Roche Posay

MARDI 17 FÉVRIER

13h30 – 15h30

Atelier créatif

Infirmière Référente en Oncologie

16h00 – 17h00

Escrime

Elégance et combativité pour
mieux faire face au cancer

David Bozier,
Maître d'Armes formé en sport santé
et cancer

MERCREDI 18 FÉVRIER

12h30 – 13h15

Gym douce

Inspirée du Tai Chi et du Qi Gong

Valérie Bize,
Physiothérapeute certifiée

- Sur prescription médicale de physiothérapie

15h15 – 16h45

Dépassez-vous!

Activité physique adaptée pour
les confirmés au Bois de Chêne
(ou en intérieur selon la météo)

Aurore Robez-Masson,
Physiothérapeute

- Sur prescription médicale de physiothérapie

JEUDI 19 FÉVRIER

12h30 – 13h30

Cours de Hatha-Yoga

Donner du mouvement à son corps :
sentir et ressentir, un flow pour plus
de sérénité!

Vildana Vollenweider,
Professeure de Yoga certifiée

VENDREDI 20 FÉVRIER

9h30 – 10h30

Atelier nutrition

Alimentation et
hormonothérapie

Talitha Bérreby,
Diététicienne nutritionniste

Ateliers ouverts à toute personne atteinte d'une maladie grave, invalidante ou chronique et ses proches

Inscriptions: le-centre@swissmedical.net ou +41 79 509 76 50

LUNDI 23 FÉVRIER

16h00 – 17h00

Découvrez comment utiliser l'EFT (Emotional Freedom Techniques) pour apaiser les douleurs physiques. Aussi appelée «Tapping», cette technique simple utilise la stimulation de points d'acupression.

On l'emploie souvent pour apaiser des problèmes émotionnels, mais elle est également efficace sur les symptômes physiques (douleurs occasionnelles, chroniques, neurogènes, etc.)

Nathalie Chanteclair,
Coach certifiée EFT

MARDI 24 FÉVRIER

16h00 – 17h00

Escrime
Élégance et combativité pour mieux faire face au cancer

David Bozier,
Maître d'Armes formé en sport santé et cancer

MERCREDI 25 FÉVRIER

12h30 – 13h15

Gym douce
Inspirée du Tai Chi et du Qi Gong

Valérie Bize,
Physiothérapeute certifiée
• Sur prescription médicale de physiothérapie

15h15 – 16h45

Dépassez-vous!
Activité physique adaptée pour les confirmés au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo)

Aurore Robez-Masson,
Physiothérapeute
• Sur prescription médicale de physiothérapie

JEUDI 26 FÉVRIER

12h30 – 13h30

Cours de Hatha-Yoga
Donner du mouvement à son corps: sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité!

Vildana Vollenweider,
Professeure de Yoga certifiée

Sortie spéciale du mois

13h30 – 16h30

Rando dans la région
(selon la météo, les horaires peuvent être adaptés)

Infirmières Référentes en Oncologie


16h30 – 17h30


Coaching
Réinsertion au travail

Christel Lafosse,
Coach et Sophrologue certifiée

VENDREDI 27 FÉVRIER

**Faites un don avec
TWINT !**

 Scannez le code QR avec
l'app TWINT

 Confirmez le montant et
le don



**GENOLIER
FOUNDATION**

Ces ateliers sont offerts* par Genolier Foundation, permettant ainsi à tout un chacun d'en bénéficier, indépendamment de ses moyens financiers. Vous voulez contribuer à pérenniser cette aide ? Alors faites un petit don par Twint ou directement dans l'urne installée au Centre de Soins de Support – chaque franc compte ! MERCI !

*Sauf autre mention

